

وسواس الطهارة و الصلاة مدخل إلى علاج الوسواس القهري الديني

بقلم

د / محمد شريف سالم

ساري سنج

دار الحقيقة



وسواس الطهارة والصلاة

مدخل إلى

علاج الوسواس القهري الديني

بقلم

د/ محمد شريف سالم

أخصائي الطب النفسي

توزيع

دار الحقيقة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الاولى

٢٠٠٥ م - ١٤٢٥ هـ



رقم الإيداع : ٢٠٠٥ / ١٧٢٦

الترقيم الدولي : 977-347-053-9

دار العقيدة

الإسكندرية: ١٠١ ش الفتح بأكوس ت، ٠٢/٥٧٤٧٢٢١ ف، ٠٢/٥٧٦٥٦٢١

القاهرة: ٢ درب الأتراك - خلف الجامع الأزهر ت، ٠٢٠٢/٥١٤٢١٧٤

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة:

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ
وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد
أن محمداً عبده ورسوله.

وبعد ،،،

فهذا الكتيب يعالج قضية تشغل بال كثير من
المتدينين إذ قلما يخلو بيت من إنسان يعاني من
الوسواس الذي كاد الناس في:

- أمر الطهارة والصلاة.
- عند عقد النية فيكررها مرات.
- الشك في طهارة الثياب.
- الوسوسة في مخارج الحروف.
- وغيرها

وهذا الوسواس لا يتألم به صاحبه وحده بل تشقى به أسرته ومن تعامل معه غالباً . . نسأل الله العافيه .

إن معاناة الناس من الوسواس القهري وعدم معرفه هؤلاء الناس أنهم مرضى وأنهم من الممكن أن يتحسنوا كان هو الدافع الأساسى لوضع هذا الكتيب .

• فإذا كنت تُعالج فهذا الكتيب سيساعدك على سرعة العلاج والشفاء إن شاء الله .

• وإن كنت من أولئك الذين ينفرون من العلاج النفسى والطبيب النفسى وتريد معرفة كيفية التحكم والخلاص من الوسواس فهذا الكتيب سيفيدك كثيراً.

• إلى الأسرة التى تريد فهم الوسواس القهرى الذى يعانى منه أحد أفرادها ومساعدته

من خلال هذا الكتيب ستعرف دورها .

ولذلك سيقصر الكلام فى هذا الكتيب على علاج الأفكار الوسواسية أو الأفعال القهرية الخاصة بالطهارة والصلاة والصيام.

..... ومن أراد المزيد من المعلومات عن مرض

الوسواس القهري :

● تعريفه

● أسبابه .

● أعراضه وكيفية تشخيصه .

● علاجه .

فعليه الرجوع إلى كتاب :

الوسواس القهري

دليل عملي للمريض والأسرة والأصدقاء

بقلم د / محمد شريف سالم

توزيع مكتبة دار العقيدة

والله أسأل أن ينفع كل من قرأ هذا الكتاب سواء
لنفسه أو لغيره وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم إنه
نعم المولى ونعم النصير.

د / محمد شريف سالم

أخصائي الطب النفسي



معنى الوسواس القهرى

- الوسواس لغة: هو حديث النفس
- القهر لغة: هو الغلبة، وفعله قهراً أى بغير رضا.

الأفكار الوسواسية:

هى مجموعة من الأفكار أو الصور المتواصلة والمتسلطة والمستمرة التى تقتحم عقل المريض وتراوده وتلازمه مع عجزه عن دفعها أو طردها أو التخلص منها. ويعانى المريض كثيراً منها لغرابتها وعدم فائدتها وتسببها فى كثير من القلق والإزعاج وتلح على خاطره عبارات معينة أو اسم معين يتكرر باستمرار مع العجز عن وقف هذه الأفكار.

الأفعال القهرية:

هى أعمال عقلية واعية وسلوكيات متكررة جبرية استجابية لأفكار وسواسية لتخفف أو تمنع القلق والإزعاج الناتج عن تلك الأفكار، ولا يستطيع المريض مقاومتها، وهى تستحوذ عليه لفترة طويلة، وهو غير راضٍ عنها ولا يحبها ولكنه مقهور على استمرار عملها والقيام بها

ملخص أعراض الوسواس القهرى الشائعة

- ١ - الخوف الزائد من القذارة والتلوث مما يؤدي إلى كثرة غسيل اليد والاستحمام المتكرر أو استعمال المطهرات أو عدم لمس الأشياء.

- ٢ - الاهتمام الزائد بالترتيب والدقة والتماثل .
- ٣ - وساوس التخزين والاحتفاظ بالخرقة والقديم .
- ٤ - أفكار جنسية غير مرغوبة والخوف من الاعتداء الجنسي ومن ممارسة الشذوذ .
- ٥ - وساوس تكرار الأعمال الروتينية وتكرار الأسئلة وتكرار العد والإلحاح على الخاطر بعبارات معينة أو أسماء أو ألحان .
- ٦ - وساوس الحمقاء والمخاوف والشكوك .
- ٧ - الشك والحيرة والتردد .
- ٨ - وساوس الدينية وتشمل :

- أفكار مزعجة بانتهاك الحرمات أو الوقوع في الكفر.
- تصور أشياء رهيبة عن الذات الإلهية أو الأنبياء لا يمكن دفعها .
- سب قهري لأشياء مقدسة وغالية على النفس مع العجز عن وقف هذا السباب مثل سب الله أو الرسول أو الدين .
- تكرار مراجعة الحديث مع الآخرين خوفاً من تعمد الكذب .
- تكرار الصلوات وتكرار تسميع الأذكار حتى يتم إتقان نطق كل كلمة بدون تشتيت أو فقدان للتركيز .

- الشك عند النية في الوضوء والصلاة .
- الشك في رفع الحدث الأكبر والأصغر .
- الشك في نجاسة الماء .
- الإكثار من صب الماء في الوضوء والغسل .
- الوسواس في إنتقاض الطهارة من خروج ريح أو نقطة بول أو مذي أو لمس القدم للأرض أو طرطشة الماء أو لمس النساء .
- الشك في نجاسة البدن والملابس .
- الشك في نجاسة ما أصابه الدم .
- الوسوسة في مخارج الحروف والكلمات .
- الإسراع في وقوع الطلاق .

• الشك فى أن السجود للشيطان وليس لله .

• الخوف من الرياء وأن الأعمال ليست خالصة لله .

• الشك فى المذبوح من الطيور والحيوانات هل
سمى عليه أم لا .

• الخوف من وطئ أو رمى أى ورقة على الأرض .

• عدم بلع اللعاب فى الصيام .

٩ - وساوس عدوانية والخوف من إيقاد نار أو

جرح أو قتل أو صدم إنسان برئ

١٠ - وساوس متعلقة بالطعام .

١١ - وساوس متعلقة بالجسم وصحته وشكله ولونه .

١٢ - المخاوف الخرافية وغير المنطقية .

- ١٣ - الرغبة القهرية لجعل كل شئ صحيح تماماً.
- ١٤ - الفحص والمراجعة والتدقيق القهرى
للأبواب والنوافذ والأنوار ومفاتيح الأجهزة المنزلية
والكهربائية خوفاً من حدوث أى مشكلة .
- ١٥ - أعراض أخرى :-
- البطء الوسواسى .
 - إلقاء الأسئلة القهرى المتكرر .
 - عدم السير فوق فروق البلاط .
 - الخوف من فقد أو شرخ أو قطع غشاء البكاره .
 - الشعور بالرعب لمجرد حدوث أى عمل .

- الرغبة القهرية للمس أو طرق أو تدليك الأشياء .
- الرغبة القهرية لعد الأصابع ودرجات السلم أو
أعمدة الأنوار أو أو
- عمل القوائم والجداول القهرى لكل شئ .

العلاج المعرفى السلوكى

إن أكثر شئ يسبب معاناته هو التكرار فى كل شئ
الوضوء - الصلاة - دخول الحمام - مسح الفم
والبصق فى الصيام - تكرار تغيير الملابس - تكرار
عقد النية - تكرار التكبير - تكرار الآيات عند قراءة
القرآن والصلاة - تكرار الإغتسال - الوسوسة فى
نطق مخارج الحروف .

أول شيء:

لا بد من معرفته هو أن وسواس الطهارة والصلاة حالة مرضية تستجيب للعلاج، فلو تأكد ذلك فسوف نكون قادرين إن شاء الله على التغلب على الدافع الملح لكي نقوم بتلك الأفعال القهرية ونسيطر كذلك على أفكارنا الوسواسية المزعجة.

عليك تسجيل مذكرة عقلية مثل:

هذه الأفكار ما هي إلا وسواس

وهذه الدوافع ما هي إلا دوافع قهرية

لا بد أن يكون لديك القدرة على إدراك ما هو

حقيقي وما هو عبارة عن عرض للوسواس القهري

ثم عليك مقاومة هذه الدوافع المرضية حتى تبدأ في التراجع والإختفاء وذلك من خلال قراءة النصوص الشرعية الصحيحة (العلاج المعرفي)، ومن خلال العلاج السلوكي الذي سوف نقترحه عليك.

مرن نفسك على أن تقول

• أنا لا أعتقد أن الوضوء قد فسد بخروج ريح أو نزول نقطة بول أو مذي أو إفرازات .

• أنا لا أعتقد أنه يجب على الخروج من الصلاة لإعادة الوضوء .

• أنا لا أعتقد أن الماء دخل فمي أثناء الصيام .

• أنا لا أعتقد أنه يجب على الغُسل لأن هناك
إفرازات مهبلية .

• أنا لا أعتقد أنه يجب على تغيير الملابس
لنجاستها .

• أنا لا أعتقد

• أنا لا أعتقد

• أنا لدى دافع قهري مرضى لكى أفعل كل ذلك .

كرر ذلك مرات ومرات ومرات .

أكتب ذلك ٢٠ مرة يومياً .

إن الفكرة الأساسية هنا أن تسمى الأشياء
بسمياتها الحقيقية (مرض الوسواس القهري) وأن

تدرك وتفهم أن هذا الشعور ما هو إلا إنذار كاذب لا علاقة له بالواقع .

.وبالبحث ثبت أن هذه الدوافع نتجت عن عدم إتزان كيميائي بالمخ وهذا ما يجعلها خارج سيطرتك فقط الذى تستطيع أن تسيطر عليه هو ردود أفعالك لها (التكرار) وهذا يستغرق أسابيع أو شهور .

إن الهدف هو السيطرة على ردود أفعالك وليس السيطرة على الأفكار والاندفاعات القهرية نفسها .

ثانياً:

الشئ المؤثر الذى تستطيع القيام به هو الشئ الذى يغير من كيمياء المخ على المدى الطويل .

..... تذكر وقل لنفسك إنه ليس أنا الذى
فقد الوضوء. إنه ليس أنا الذى نسى ركعة أو
سجدة أو الفاتحة .

إنه ليس أنا الذى ملابسه غير طاهرة.

إنه ليس أنا

إنه مرض الوسواس القهرى

وبرفضك الإنصياع لهذه الإندفاعات القهرية ستبدأ
كيمياء المخ فى التغير وتقل هذه الأحاسيس .

ثالثاً:

عند مرضى الوسواس القهرى هناك خلل ما
يحدث فى المخ يؤثر على إحساس الإنسان بالإنهاء

من عمل ما والدخول فى عمل آخر وهو ما يؤدى إلى التكرار والإعادة وعدم التأكد والشك وهو ما جعل المرضى لا يحصلون على الإحساس بأن هناك شئ قد تم عمله والإنهاء منه بمجرد القيام به .

ولذلك بعد الإنتهاء من كل نشاط مثل الوضوء أو الصلاة أو تنشيف الفم فى الصيام أو تغيير الملابس أو . . . أو . . . لا بد من تحويل الإنتباه إلى شئ آخر ولو لمجرد دقائق معدودة مثل قراءة الأذكار المشى الجرى فى المحل الإتصال بصدیق قراءة شئ مسلى مساعدة إنسان محتاج ترتيب البيت أو المكتب أو أو

رابعاً:-

عندما تأتى الأفكار :-

أ - أعد تسميتها (أفكاراً وسواسية) ولا تصدق أن المشكلة فى الوضوء أو الصلاة أو طهارة الملابس أو فى نطق الكلمات أو فى الخشوع أو الإخلاص المشكلة فى المخ .

ب - أرجع هذه الأفكار إلى كونها إضطراباً مرضياً .

ج - إرفض حقيقة أن الأفكار الوسواسية والأفعال القهرية حقائق ثابتة .

إن هدف العلاج هو أن تُوقَف الإستجابة لأعراض المرض المتمثل في التكرار والتأكد والإعادة والتجنب.

خامساً:-

ضع في إعتبارك تناول دواء لعلاج الوسواس القهري لأنه بالدواء سوف يكون تغيير الأفكار ووقف الأنفعال أسهل إن شاء الله . مع العلم أن أدوية الوسواس القهري ليست مخدرات ولا تؤدي إلى الإدمان أو التعود .

مشكلة إنتقاص الطهارة بالبول أو الريح أو الإفرازات:

العلاج المعرفي: عن سهل بن حنيف قال كنت ألقى من المذى شدة وعناء وكنت أكثر من الإغتسال

فذكرت ذلك لرسول الله ﷺ فقال : إنما يجزيك من ذلك الوضوء فقلت يا رسول الله كيف بما يصيب ثوبى منه ؟ قال : يكفيك أن تأخذ كفاً من ماء فتتضح به ثوبك حيث ترى أنه قد أصاب منه رواه أبو داود وابن ماجه والترمذى وقال حديث حسن صحيح ورواه الأثرم ولفظه قال : كنت ألقى من المذى عناء فأتيت النبى ﷺ فذكرت ذلك له فقال : يجزيك أن تأخذ حفنة من ماء فترش عليه

والمذى ماء رقيق أبيض (شفاف) لزج يخرج عند الشهوة بلا دفع ولا يعقبه فتور وربما لا يحس بخروجه . ذكره الامام النووى وذكر مثله فى فتح البارى شرح صحيح البخارى ويفهم من لفظة فترش

عليه أنه ليس للإنسان أن يأخذ بالأشد بل عليه أن يعلم أن التخفيف من مقاصد الشريعة فيكون الرش مجزئاً كالغسل وقد إستدل الإمام الشوكاني بالحديث على أن الغُسل لا يجب لخروج المذي قال في فتح الباري هو إجماع .

وفى الحديث أن عباد بن بشر أصيب بسهم وهو يصلى فاستمر فى صلاته عند البخارى تعليقاً وأبى داود وابن خزيمة ولم ينقل أن النبى ﷺ أخبره بأن صلاته قد بطلت والحديث يدل على أن خروج الدم لا ينقض الوضوء إذا لم يخرج من السيلين أ هـ . وإذا كانت الطهارة من الحدث شرط مطلقاً سواء مع العلم أو الجهل أو التعمد أو السبق إلا أنه يُعفى عن

ذلك فى حالة العجز مثل حال المستحاضة ومن به
سلس بول ومن يعجز عن منع الحدث باستمرار
(كنقطة البول أو الريح أو الإفرازات) فهذا كله
يقاس على المستحاضة (الشيخ ياسر برهامى) وفى
كتاب الموطأ - باب الرخصة فى ترك الوضوء من
المذى روى الإمام مالك يرحمه الله عن يحيى بن
سعيد بن المسيب أنه سمعه ورجل يسأله فقال إنى
لأجد البلل وأنا أصلى، أفأنصرف؟ فقال له سعيد:
لو سال على فخذى ما إنصرفت حتى أقضى صلاتى
قال البغوى: يشبه أن يكون معنى الأثر المبالغة فى
دفع الشك عن القلب، وفى شرح الزرقانى ج: ١
ص: ٨٦ الرخصة فى ترك الوضوء من المذى لأن
ما لا ينقطع لا وجه للوضوء منه لأن مذهب مالك

أن البلل لا يبطل الوضوء في الصلاة وإن قطر وسال وحمله مالك على سلس المذي قاله الباجي . ومذهب مالك أن ما خرج من منى أو مذي أو بول على وجه السلس لا ينقض الطهارة وشكا الي الإمام أحمد بعض أصحابه أنه يجد البلل بعد الوضوء فأمره أن ينضح فرجه إذا بال ، قال : ولا تجعل ذلك من همتك وإله عنه . يبين ذلك ويوضحه قول ابن القيم رحمه الله : قال شيخنا وكذلك إذا أصاب رجله أو ذيله بالليل شيء رطب ولا يعلم ما هو لم يجب عليه أن يشمه ويتعرف ما هو وقال : فإن الأحكام إنما تترتب على المكلف بعد علمه بأسبابها وقبل ذلك هي على العفو فما عفا الله عنه فلا ينبغي البحث عنه .

ومن ذلك ما أفتى به عبد الله بن عمر وعطاء بن
 أبي رباح وسعيد بن المسيب، وطاوس وسالم
 ومجاهد والشعبي وإبراهيم النخعي والزهرى ويحيى
 ابن سعيد الأنصارى والحكم والأوزاعى، ومالك
 وإسحاق بن راهويه وأبو ثور، والإمام أحمد فى
 أصح الروايتين وغيرهم : أن الرجل إذا رأى على
 بدنه أو ثوبه نجاسة بعد الصلاة لم يكن عالماً بها أو
 كان يعلمها لكنه نسيها أو لم ينسها لكنه عجز عن
 إزالتها أن صلاته صحيحة ولا إعادة عليه .

قال البخارى : قال الحسن رحمه الله ما زال
 المسلمون يصلون فى جرحاتهم قال : وعصر ابن
 عمر بثرة فخرج منها دم فلم يتوضأ . وبصق ابن أبى

أوفى دماً ومضى فى صلاته . وصلى عمر بن الخطاب وجرحه يشعب دماً .

وعن ابن عباس رضى الله عنهما قال : شكا اليه رجل فقال إني أكون فى الصلاة فيخيل الي أن بذكرى بللاً فقال قاتل الله الشيطان إنه يمس ذكر الإنسان فى صلاته ليريه أنه قد أحدث فإذا توضأت فانضح فرجك بالماء فإن وجدت بللاً قلت : هو من الماء ففعل الرجل ذلك فذهب وقال سعيد بن جبير سأله رجل فقال : إني ألقى من البول شدة، إذا كبرت ودخلت فى الصلاة وجدته، فقال سعيد : ' افعل ما أمرك خمسة عشر يوماً، توضأ ثم ادخل فى صلاتك فلا تنصرفن (مصنف عبد الرزاق ج١)

وفى المسند وسنن أبى داود عن أبى سعيد الخدرى
 رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : إن
 الشيطان يأتى أحدكم وهو فى الصلاة فيأخذ بشعرة
 من دبره فيمدها فيرى أنه قد أحدث فلا ينصرف
 حتى يسمع صوتاً أو يجد ريحاً. والحديث يدل على
 اطراح الشكوك العارضة والوسوسة لمن فى الصلاة.
 قال الإمام النووى فى شرح صحيح مسلم هذا
 الحديث أصل من أصول الإسلام وقاعدة عظيمة من
 قواعد الدين وهى أن الأشياء يحكم ببقائها على
 أصولها حتى يتبين خلاف ذلك ولا يضر الشك
 الطارئ عليها انتهى كلامه. فمن ذلك أن من تيقن
 الطهارة وشك فى الحدث حكم ببقائه على الطهارة

ولا فرق بين حصول هذا الشك في نفس الصلاة وحصوله خارج الصلاة (أثناء أو بعد الوضوء).

يقول الإمام الشوكاني في كتاب نيل الأوطار ج ١ : وهذا مذهبنا ومذهب جماهير العلماء من السلف والخلف، وقال أصحابنا: فلا وضوء عليه بكل حال .

الدروس المستفادة:

١ - المذى هو سائل أبيض شفاف يخرج (من الذكر عند الرجل ومن المهبل عند المرأة) عند الشعور بالشهوة أو التفكير في الأمور الجنسية أو الملاعبة وهو يخرج بلا دفق ولا يعقبه فتور وربما لا يحس

بخروجه ولا يجب الغسل منه وعليك رش مكانه بالماء ويكفى منه الوضوء .

٢ - عند الشك في خروج نقطة بول أو إفرازات أو خروج ريح يجب الإمتناع تماماً عن تكرار الوضوء وعليك إكمال الصلاة وعدم الخروج منها أبداً .

١ - لا يجب على أى مسلم أن يفتش ويشم ويبحث فى ملابسه أو أعضائه عن أى شئ يكون سبباً لنقض الوضوء أو فساد الصلاة .

٤ - لتقليل القلق من الشك فى الوضوء والخروج سريعاً منه ولتقليل تكرار غسيل الأعضاء أثناء الوضوء للشك أو للنسيان سوف يبدأ بالوضوء مرة واحدة فقط لكل عضو أسبوعين ويكون الوضوء أمام

والدتك أو أختك ثم أسبوعين وحدك ثم أسبوعين
مرتين مرتين ونعود للوضوء ثلاثاً ثلاثاً مع بداية
الاسبوع السابع .

العلاج السلوكي:

أثناء ما سبق عليك تطبيق قاعدة ال ١٥ دقيقة
بمعنى أنه إذا ألحت عليك الافكار الوسواسية بأن
الوضوء قد إنتقض فعليك تأجيل الاستجابة لهذا
الدافع الملح ١٥ دقيقة في أسبوع ثم ٣٠ دقيقة
الاسبوع الثاني ثم ٤٥ دقيقة الاسبوع الثالث ثم
..... ثم ثم حتى يتم تأجيل
الاستجابة لدافع تكرار الوضوء الى الوضوء القادم
للصلاة التالية فينتهى هذا الدافع نهائياً .

مما لا شك فيه إنك سوف تلاحظ ازدياد مستوى القلق طالما امتنعت أو أجلت الاستجابة للطقوس بتكرار الوضوء وسوف تشعر برغبة شديدة في ذلك إلا أنه في نهاية كل أسبوع سوف يتلاشى هذا القلق وسوف تذهب هذه الرغبة ولن تجد من نفسك أى مقاومة بل ربما يصبح هذا القلق غير موجود تماماً.

العلاج المعرفى :-

دليل جواز ذلك . . عن ابن عباس رضى الله عنهما قال توضأ رسول الله ﷺ مرة مرة. رواه الجماعة إلا مسلماً، والحديث دليل على أن الواجب من الوضوء مرة، قال الشيخ محي الدين النووي: وقد أجمع المسلمون على أن الواجب فى غسل

الأعضاء مرة مرة وعلى أن الثلاث سنة، وقد جاءت الأحاديث الصحيحة بالغسل مرة مرة... ومرتين مرتين... وثلاثاً ثلاثاً، والاختلاف دليل على جواز ذلك كله. وعن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده رضى الله عنه قال جاء أعرابي إلى رسول الله ﷺ يسأله عن الوضوء فأراه ثلاثاً ثلاثاً وقال: هذا الوضوء فمن زاد على هذا فقد أساء وتعدى وظلم. رواه أحمد والنسائي وابن تاجه.

٥- الحديث السابق دليل على أن مجاوزة الثلاث الغسلات من الاعتداء في الطهور وأساء أى أساء بترك الأولى وتعدى حد السنة.. وظلم أى وضع الشيء في غير موضعه، والإساءة والظلم تكون

بمجاوزه الثلاث الغسلات أو بتكرار الوضوء . (ظاهر الحديث يدل على أن الزيادة على الثلاث محرمة وهو قول طائفة من أهل العلم) الشيخ ياسر برهامي .

٦ - أما من شك هل انتقض وضوءه أم لا ؟ قال الجمهور منهم الشافعي وأحمد وأبو حنيفة ومالك : إنه لا يجب عليه الوضوء وله أن يصلي بذلك الوضوء الذي تيقنه وشك في انتقاضه كما لو شك هل أصاب ثوبه أو بدنه نجاسه فإنه لا يجب عليه غسله (الإمام ابن القيم - إغاثة اللهفان)

٧ - عند التفكير في طهارة الملابس وتكرار تغييرها للاطمئنان على صلاحيتها للصلاة :

العلاج المعرفى:

قال زين العابدين يوماً لابنه : يا بنى اتخذ لى ثوباً ألبسه عند قضاء الحاجة . فلانى رأيت الذباب يسقط على الشيء (البراز) ثم يقع على الثوب، ثم انتبه فقال : ما كان للنبي ﷺ وأصحابه إلا ثوباً واحداً، فتركه .

ومن ذلك أن النبي ﷺ كان يصلى وهو حامل أمامة بنت ابنته زينب، فإذا ركع وضعها، وإذا قام حملها . رواه البخارى ومسلم . يقول ابن القيم رحمه الله : إن الحديث دليل على جواز الصلاة فى ثياب المربية والمرضع والحائض والصبى ما لم يتحقق نجاستها (كتاب إغاثة اللهفان) وزاد النووى فى كتاب

المجموع (٣/ ١٧٠) قال الشافعي والأصحاب رحمهم الله تجرّز الصلاة في ثوب الحائض والثوب الذي تُجامع فيه إذا لم يتحقق فيهما نجاسة ولا كراهة فيه.

وقالت عائشة رضي الله عنها كنت أنا ورسول الله ﷺ نبيت في الشعار الواحد وأنا طامث فإن أصابه مني شيء غسل مكانه ولم يعده وصلى فيه رواه أبو داود والنسائي (الشعار هو الثوب الذي يلي الجسد لأنه يلي الشعر). (وطامث - حائض) وقد نقل ابن القيم رحمه الله قول الجمهور أن من شك هل أصاب ثوبه أو بدنه نجاسة فإنه لا يجب عليه غسله وأما مسألة الثياب التي إشتبه الطاهر منها بالنجس فقال جمهور العلماء

ومنهم أبو حنيفة والشافعى ومالك أنه يتحرى
 فيصلى فى واحد منها صلاة واحدة فإذا تحرى
 وغلب على ظنه طهارة ثوب منها فصلى فيه لم
 يحكم ببطان صلاته بالشك فإن الأصل عدم
 النجاسة وقد شك فيها فى هذا الثوب فيصلى فيه
 كما لو إستعار ثوباً أو إشتراه ولا يعلم حاله .

قال الإمام الشوكانى فى كتاب نيل الأوطار ج ٢
 فمن صلى وعلى ثوبه نجاسة كان تاركاً لواجب وأما
 أن صلاته باطلة كما هو شأن فقدان شرط الصحة
 فلا . . . وأنه لا يجب العمل بمقتضى المظنة ونقل
 قول ابن رسلان فى شرح السنن : طهارة رطوبة
 فرج المرأة أ. ه .

فمن تعمد الصلاة بثوب نجس بطلت صلاته لقوله تعالى (وثيابك فطهر) وأما الناسي ومن شك فلا. (الشيخ أحمد حطيه).

العلاج السلوكي:

قاعدة الـ ١٥ دقيقة ... عليك الانتظار لمدة ١٥ دقيقة قبل الاستجابة للدوافع القهرية لتغيير الملابس وذلك لمدة أسبوع ثم ٣٠ دقيقة أسبوع ثم ٤٥ دقيقة أسبوع ثم ... ثم ... ثم ... حتى تتباعد فترات الاستجابة وتزيد فترات احتمال المكث بدون إطاعة الدافع القهري وربما يصل القلق الى مداه نهاية الاسبوع الثاني ولكن تأكد أيضاً أن القلق والخوف سوف يتناقص ويصبح عدم تغيير الملابس أقل إثارة

للقلق وسوف تصبح أقل تصديقاً بأن ملابسك قد
تنجست أو لامستها القذارة عندها سوف يرجع اليك
التفكير المنطقي

٨ - لمنع تكرار الصلاة . . أو التسليم وإعادة
الصلاة أو الصلاة بصوت مرتفع :

العلاج المعرفي :

إنظر لنفسك والله يراك وأنت تلعب لعبة الدخول
في الصلاة والخروج منها وتكرارها هل يطاوعك
قلبك على ذلك . ولكن هذا الرب الرحيم الغفور
يعلم أنك مريض وقد علمنا سبحانه أنه ليس على
المريض حرج .

وأنظر الى لطفه وإحسانه عند قوله لا يكلف الله نفساً إلا وسعها فسيرى الله وسعك ويقبله منك وسيتجاوز ولكنه لن يقبل التكرار وإضاعة الصلاة والإساءة في ذلك يقول الله سبحانه (وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين) وهم المنكسرة قلوبهم إجلالاً لله ورهبه منه فمن ترك الصلاة وخرج منها ليس خاشعاً لله ولا منكسر القلب له. قال ابن الجوزي إن الصلاة جامعة بين خضوع البدن ونطق اللسان وحضور القلب وقال رحمه الله إن المقصود بالصلاة إنما هو تعظيم المعبود ولا يكون إلا بحضور القلب. واعلم أن الله ينصب وجهه لوجه عبده في صلاته ما لم يلتفت - الترمذى وأحمد والطبرانى

قال ابن كثير رحمه الله فى قول الله تعالى
 (وقوموا لله قانتين) أى خاشعين ذليلىن مستكينين
 بين يديه أ.هـ. ومن كان بين يدى الله فلا يصح له
 أن يترك ربه ويخرج من الصلاة. وفى كتاب
 الموطأ - روى الإمام مالك يرحمه الله أنه بلغه أن
 رجلاً سأل القاسم بن محمد، فقال : إني أَهْمُ فى
 صلاتي فيكثر ذلك على. فقال القاسم بن محمد :
 إمض فى صلاتك. فإنه لن يذهب عنك، حتى
 تنصرف وأنت تقول : ما أتممت صلاتي (أَهْمُ فى
 صلاتي أى أتوهم أنى نقصتها ركعة مثلاً، مع غلبة
 ظنى بالتمام).

العلاج السلوكى :

أ - سوف نبدأ بالتعرض أى ننصحك بالصلاة جماعة فى المسجد فإن عجزت وإستحالت الصلاة وزاد التكرار ففى البيت مع والدتك أو أختك أو خلف أبيك ٦ أسابيع على الأقل لأن مريض الوسواس يمتنع غالباً عن أداء طقوسه أمام الأعراب أو الآخرين . سوف تلاحظ تزايد مستوى القلق الى أعلى مستوى بعد الصلاة . . . وكلما زاد مستوى التعرض أى زاد عدد الصلوات التى تؤديها بدون طقوس أى بدون تكرار الصلاة أو الخروج منها بالتسليم أو الصلاة بصوت مرتفع سوف يزداد معدل القلق وعندما تتعود على منع الطقوس سوف يبدأ مستوى القلق فى التناقص .

ب - بمجرد الإنتهاء من الصلاة عليك شغل نفسك بأذكار بعد الصلاة وعدم المكث فى نفس المكان ثم الإنشغال بعمل آخر أو الإنخراط فى حديث عائلى مجرد مرور دقائق معدودة سوف يقل الإلحاح على إعادة الصلاة ويزول الشك الوسواسى يوماً بعد يوم .

ج - والآن سوف نبدأ فى تطبيق قاعدة ال ١٥ دقيقة كما سبق . . . عليك تأجيل الإستجابة للدافع إعادة الصلاة ١٥ دقيقة فى الأسبوع الأول ثم ٣٠ دقيقة الأسبوع الثانى ثم ٤٥ دقيقة الأسبوع الثالث ثم . . . ثم . . . ثم . . . حتى تصل الى درجة من الإطمئنان والسكون والرضا بصلاتك وصحتها .

لا بد أن تعلم أن إحساسك بعدم الراحة سوف يتزايد فى أول الأمر ولكن عليك الإستمرار فى مقاومة هذه الدوافع حتى يقل القلق الى درجة محتملة أو يزول نهائياً .

٩ - عند وجود صعوبة فى نطق كلمات القرآن أو الصلاة أو الأذكار أو الوقوف عندها طلباً للدقة فى النطق أو بحثاً عن التدبر والخشوع وأيضاً عند وجود دافع ملح لتكرار تلك الكلمات .

معرفياً : إستمع لقول الله عز وجل :

(لا يكلف الله نفساً إلا وسعها)

(فاتقوا الله ما استطعتم)

واسمع لقول النبي ﷺ إنما الأعمال بالنيات
وإنما لكل إمريء ما نوى

سلوكياً:

أ - أجزر الكلمات على لسانك بدون الوقوف
عندها ولو بدون تدبر .

ب - لو كان ذلك صعباً أو مستحيلاً ووقفت
الكلمات وتعثرت وزاد التكرار وإستحالت الصلاة
أجزر هذه الكلمات والآيات والأذكار على قلبك
بدون مرور هذه الكلمات على اللسان وسوف
تتحسن يوماً بعد يوم ثم عندما يبدأ القلق في
التناقص سوف تبدأ الكلمات في المرور على اللسان

شيئاً فشيئاً وسوف يأتي الخشوع والتدبر .

ج - فى أوقات فراغك سجل الصلاة كاملة على شريط تسجيل من التكبير حتى التسليم بصوت عالٍ وأنت خارج الصلاة طبعاً وسجل الأذكار المأثورة عن النبى ﷺ واختار تسجيل للقآن يسهل عليك متابعته ثم درب نفسك على نطق كلمات الصلاة والقرآن والأذكار مع التسجيل وكلما فاتتك كلمة أو جملة أو صعب نطقها أجريها على قلبك وتابع الاستماع مع النطق . ومع التدريب سوف تجرى الكلمات على القلب واللسان وسوف يأتي التدبر والخشوع إن شاء الله .

١٠ - مشكلة الشك في نية الوضوء أو الغسل أو الصلاة أو الصيام هل نويت أم لا وتكرار النية أو تكرار التكبير أو تكرار . . .

لو فكرت قليلاً سوف تجد أن الشك في نية الوضوء أو الغسل أو الصلاة أو الصيام لا يحدث إلا بعد النية أى بعد أن تنتهياً للعمل أى بعد أن تنوى . فخذها علامة على ذلك . فكلما شككت في نية الوضوء تأكد أنك قد نويت الوضوء وإذا شككت في نية الصلاة تأكد أنك قد نويت الصلاة وإذا شككت في التكبير تأكد أنك قد كبرت وإذا شككت هل قرأت الفاتحة تأكد أنك قد قرأتها وإذا شككت أنك قد ركعت أم لا تأكد أنك قد ركعت وإذا شككت

أنك قد سجدت أم لا؟ تأكد أنك قد سجدت وهكذا
 إذا أوقف التكرار والإعادة سوف
 تشعر بأن القلق يتصاعد ويزيد أصبر . . . سوف
 تتعود على القلق سوف يقل القلق ثم يبعد
 عنك تدريجياً حتى يختفى .

ملاحظة جديرة بالذكر : تعتمد الزيادة في الصلاة

يطلها كتاب (دقائق أولى النهى) (الصلاة باب
 سجود السهو): إذا زاد الرجل، أو نقص فليسجد
 سجدتين. رواه مسلم (و) إن كان فعله ذلك (عمداً
 بطلت) صلاته، لأنه يخل بهيئتها.

١١- مشكلة تكرار التبول والتبرز والبقاء بجوار

الحمام:

اعلم أنه في حالات القلق الشديد يشعر الإنسان برغبة شديدة في السبول والتبرز المتكرر، ولذلك فإنه يحتاج الى أن يكون قريباً من الحمامات أو دورات المياه .

نطمئنك أن هذه الأعراض سوف تتحسن عند تحسن أعراض القلق كما ذكرنا سابقاً، وتأتي هنا الإشارة الى أهمية العلاج الدوائي الذي سوف يساعدك كثيراً لتخطي هذه المشكلات .

هنا عليك أيضاً تطبيق قاعدة الـ ١٥ دقيقة في الأسبوع الأول يتم تأجيل تكرار دخول الحمام ١٥ دقيقة في الأسبوع الثانى يتم تأجيل تكرار دخول الحمام ٣٠ دقيقة ثم ... ثم ... ثم ... حتى يقل الدافع لتكرار دخول الحمام ويقل القلق وهكذا ...

١٢- الأكل والشرب الكثير خوفاً من الجوع والعطش في الصيام :

أيضاً سوف تتحسن هذه السلوكيات عند علاج القلق وزواجه .

١٣- مشكلة تكرار البصق في الصيام وعدم الإقتراب من الماء أو الأكل وعدم الإقتراب من الأشياء المبللة وعدم القيام بأعمال المطبخ .

هذه الأعراض ما هي إلا صور من القلق والخوف من عدم صحة العبادة .

معرفياً:

عن عمر قال هششت يوماً فقبلت وأنا صائم

فأتيت النبي ﷺ فقلت صنعت اليوم أمراً عظيماً،
 قبلت وأنا صائم فقال رسول الله ﷺ أرأيت لو
 تضمضت بماء وأنت صائم ؟ قلت لا بأس بذلك
 فقال ﷺ ففيم ؟ رواه أحمد وأبو داود وعن
 أبي بكر بن عبد الرحمن عن رجل من أصحاب
 النبي ﷺ قال رأيت النبي ﷺ يصب الماء على
 رأسه من الحر وهو صائم رواه أحمد وأبو داود يقول
 الإمام الشوكاني في قوله أرأيت لو تضمضت ...
 إلخ ؟ فيه إشارة إلى فقه بديع وهو أن المضمضة
 لا تفسد الصوم وفي قوله : يصب الماء على رأسه
 إلخ فيه دليل على أنه يجوز للصائم أن يكسر الحر
 بصب الماء على بعض بدنه أو كله وقد ذهب إلى
 ذلك الجمهور .

وقد نقل أيضاً إختلاف العلماء فى مسألة إذا دخل من ماء المضمضة والاستنشاق إلى جوفه خطأ هنا أنقل لك كلام الإمام أحمد بن حنبل وإسحاق والأوزاعى والناصر والإمام يحيى وأصحاب الشافعى : إنه لا يفسد الصوم (كتاب نيل الاوطار ج ٣ باب الصيام) .

والمضمضة والاستنشاق فمشروعان للصائم بإتفاق العلماء قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله وكان النبي ﷺ والصحابة يتمضمضون ويستنشقون مع الصوم ولم يثبت عنهم ترك ذلك لأجل الصيام بل قد قال رسول الله ﷺ

(إذا توضأ أحدكم فليجعل فى أنفه ثم لينثر)
ولم يفرق بين صائم وغيره لكن قال

(وبالع فى الإستنشاق إلا أن تكون صائماً فنهاء
عن المبالغة لا عن الإستنشاق فى الصيام) .

فإن بالغ وسبق الماء إلى حلقه فنزل إلى جوفه فإن
كان ناسياً أو جاهلاً لا يبطل صومه .

(الشيخ أحمد حطيه كتاب الجامع لأحكام
الصيام) .

وقد نقل الشيخ أحمد حطية عن الشيخ المتولى
الشافعى قوله : وإذا تمضمض الصائم لزمه مج الماء
ولا يلزمه تنشيف فمه بخرقه ونحوها لأن فى ذلك

مشقة ولأنه لا يبقى فى الفم بعد المـج إلا رطوبة لا
 تنفصل عن الموضع إذ لو انفصلت لخرجت فى المـج
 والله تعالى أعلم . قال الشيخ أيضاً ولو طارت ذبابة
 فدخلت جوفه أو وصل اليه غبار الطريق أو غريلة
 الدقيق لم يفطر ولا يكلف إطباق فمه عند الغبار
 والغريلة لأن فيه حرجاً .

وقال الشيخ أيضاً وإذا بقى فى خلل أسنانه طعام
 فينبغى أن يخلله فى الليل وينقى فمه فإن أصبح
 صائماً وفى خلل أسنانه شئ إذا جرى به
 الريق فبلعه بغير قصد فلا يفطر وأما ابتلاع الريق
 فلا ينظر . الإجماع .

حكم إبتلاع النخامة : النخامة هي المخاط الذي يخرج منه الإنسان من حلقه والراجع أن بلع النخامة سواء أكانت مخاطاً أم بلغمًا لا يفطر مطلقاً لمشقته ولعموم البلوى به

سلوكياً:

بنفس الطريقة السابقة (قاعدة الـ ١٥ دقيقة) يتم تأجيل الطقوس مثل تأجيل البصق تدريجياً . . . ثم القرب من الماء ومنع الطقوس تدريجياً . . . ثم البدء في أعمال المنزل والمطبخ تدريجياً . . . وهكذا كما سبق.

الخلاصة

● مرض الوسواس القهرى قابل للشفاء أو التحسن بصورة كبيرة إن شاء الله مما دحض الإوهام السابقة أنه مرض يصعب علاجه أو أنه لا يشفى منه مطلقاً.

● مرض الوسواس القهرى حدث بسبب اضطراب النواقل العصبية فى المخ وتغيرات مرضية أخرى تمت متابعتها عن طريق التصوير الطبقي بالإنبعاث البوزيترونى والإشعة المقطعية والرنين المغناطيسى . . . وليس بسبب قلة التدين أو ضعف الإيمان أو غضب الله أو غياب الإرادة أو التقصير فى الأذكار والندعوات الماثورة أو بسبب الجن أو السحر أو العين أو الحسد أو بسبب التربية والعقد القديمة .

● مريض الوسواس القهري غير مسئول عن حدوث المرض ولا أسرته أو من حوله بل هي مسئولية مخه الذي لا بد من علاجه .

● في أحيان كثيرة يعتقد المريض أنه راضى عن هذه الأفكار أو الأفعال فيظن أنه منافق أو فاسق أو كافر أو قذر أو نجس وأحياناً يقول المريض (إزاي أسمح لنفسي أقول كده... والا أفكر كده والا أعمل كده) (كأنها فكرتى أنا وكأنى أنا اللى بقول كده) مما يتسبب فى حزن شديد وسوء ظن المريض بنفسه فيهمل عمله أو يترك دراسته

أو يعتزل الناس وهذه خدعه يفعلها المرض فى المريض ولكن الحقيقة أن مريض الوسواس القهري برئ من كل ذلك .

• مرض الوسواس القهري لا يسبب أبداً الأصابة بالجنون كما يظن كثير من الناس.

كتبه

د / محمد شريف سائم

أخصائى الطب النفسى

١٨ ديسمبر ٢٠٠٤ م

٧ ذوالقعدة ١٤٢٥ هـ

للاتصال والمراسلة

٨٨ ش عبد السلام عارف - جليم - الإسكندرية

ت: ٥٨٥٤٨٣٦

E-mail: alsharif2357@yahoo.com



الصفحةالموضوع

- ١ - مقدمة الكتاب 3
- ٢ - معنى الوسواس القهري 9
- ٣ - أعراض الوسواس القهري 10
- ٤ - العلاج المعرفي السلوكي 16
- ٥ - مشكلة إنتقاص الطهارة 24
- ٦ - مشكلة طهارة الملابس 37

- ٧ - مشكلة تكرار الصلاة 42
- ٨ - مشكلة تكرار الكلمات والآيات و 47
- ٩ - مشكلة الشك في النية 50
- ١٠ - مشكلة الشك في الصيام 53
- ١١ - الخلاصة 59



صدر كتاب

الوسواس القهري

دليل عملي للمريض والأسرة والأصدقاء

بقلم

د / محمد شريف سالم



الأسكندرية : ١٠١ شارع الفتح - باكوس ت / ٥٧٤٧٣٩١ فاكس / ٥٧٦٥٦٩١ ٠٣
القاهرة : ٣ رب الأرزاق - خلف الانهر الشريف - ت / ٥١٤٣١٧٤ ٠٢

دار الحقيقة